

Ханты-Мансийский автономный округ-Югра  
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №3 с им. И.И. Рынкoвoгo»

Рассмотрена и допущена к реализации  
Педагогическим советом  
Протокол № 1 от 28.08.2020

Утверждаю  
Директор МАОУ «СОШ №3»  
Э.Б. Маслов  
Приказ № 720-О от 31.08.2020



**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**  
**Физкультурно-спортивной направленности**  
урок-секция  
**ДЛЯ 7 КЛАССА**  
(базовый уровень)

**(1 час в неделю, всего – 34 часов)**

Составитель: Стерехова С.Г.,  
учитель физической культуры

## Пояснительная записка

Программа по физической культуре для 5-9 классов разработана в соответствии:

- федеральному государственному образовательному стандарту общего образования;
- примерной программе дисциплины, утвержденной Министерством образования и науки РФ (или авторской программе, прошедшей экспертизу и апробацию);
- федеральному перечню учебников, утвержденных, рекомендованных к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих программы общего образования;
- федеральному базисному учебному плану общеобразовательных учреждений;
- региональному компоненту общего образования Ханты-Мансийского автономного округа – Югры;
- учебному плану Муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №3 имени Ивана Ивановича Рынкового»

Программа определяет инвариантную (базовую) и вариативную части учебного курса, конкретизирует содержание его предметных тем. Базовая часть включает в себя разделы: основы знаний, легкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка, спортивные игры (баскетбол). Вариативная часть включает разделы: спортивные игры (баскетбол, волейбол).

Рабочая программа предназначена для практического использования в учебно-образовательном процессе с целью сохранения единого образовательного пространства и преемственности в задачах между ступенями образования, предупреждения учебных перегрузок, соблюдения общих подходов к раскрытию дидактических единиц, установленных в государственном стандарте.

Рабочая программа регламентирует объем содержания образования и создавалась с учетом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения.

**Целью** школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» направлен на решение следующих **задач**:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

В результате освоения полного курса физической культуры обучающийся должен:

#### **Знать:**

- основы истории развития физической культуры в России (в СССР);
- значение физических упражнений для поддержания работоспособности.;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды; возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

#### **Уметь:**

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

**В легкой атлетике** с максимальной скоростью пробегать 60м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9-13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9-13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание».

**В метаниях на дальность и на меткость:** метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10-12 м) на дальность; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10-15 м.,

**В гимнастических и акробатических упражнениях:** выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину

(девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящую из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех-пяти элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

**В спортивных играх:** уметь играть в две спортивные игры (по упрощенным правилам).

**Физическая подготовленность:** должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся,

**Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:** самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

**Личностные результаты:**

✓ воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;

✓ знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;

✓ усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;

✓ воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

✓ формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов;

✓ формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

✓ формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

✓ готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

✓ освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые социальные сообщества;

✓ участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастной компетенции с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

✓ развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

✓ формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

✓ формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

✓ осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры:

*В области познавательной культуры:*

- ✓ владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- ✓ владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- ✓ владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

*✓ В области нравственной культуры:*

- ✓ способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- ✓ способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- ✓ владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области эстетической культуры:*

- ✓ умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- ✓ формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- ✓ формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринужденно.

*В области физической культуры:*

- ✓ владение умениями:
- ✓ в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин. (девочки); после быстрого разбега с 9-13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9-13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м;
- ✓ в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10-12 м) с использованием четырехшагового варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10-15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10-12 м;
- ✓ в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка и обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
- ✓ в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам);
- ✓ демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- ✓ владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- ✓ владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю;

поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

### **Метапредметные результаты**

- ✓ умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
  - ✓ умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
  - ✓ умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
  - ✓ владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
  - ✓ умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
  - ✓ умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
  - ✓ умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
  - ✓ умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.
- ✓ Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.
- ✓ *В области познавательной культуры*
- ✓ овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
  - ✓ понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
  - ✓ понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.
- В области нравственной культуры:*
- ✓ бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
  - ✓ проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
  - ✓ ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.
- В области эстетической культуры:*
- ✓ знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
  - ✓ понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
  - ✓ восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.
- В области физической культуры:*
- ✓ владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

✓ владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

✓ владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

### **Предметные результаты**

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

✓ понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

✓ овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

✓ приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

✓ расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

✓ формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и коррегирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умение использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

✓ знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

✓ знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

✓ знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

*В области нравственной культуры:*

✓ способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

✓ умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

✓ способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

*В области коммуникативной культуры:*

- ✓ способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
- ✓ умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включенными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
- ✓ способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

*В области физической культуры:*

- ✓ способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаляющих процедур, профилактики нарушения осанки, улучшения физической подготовленности;
- ✓ способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятий и индивидуальных особенностей организма;
- ✓ умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

### **Содержание учебного предмета**

**Основы знаний.** Значение физических упражнений для поддержания работоспособности. Правила безопасности при выполнении физических упражнений в спортивном зале, на пришкольной площадке, в бассейне и водоемах. Правила безопасности при занятиях физической культурой. Знание терминологии изучаемых упражнений и элементов, упрощённых правил по изучаемым видам спорта. Знание гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, упражнений для развития двигательных качеств. Знание упрощённых правил по изучаемым видам спорта.

**Легкая атлетика.** Прыжки в высоту способом «перешагивание» с 3 -5 шагов разбега, в длину способом «согнув ноги» с 7 – 9 шагов разбега, многоскоки, прыжки через нарты (20 – 40 см.). Преодоление вертикальных препятствий с опорой и без опоры, с приземлением на обе и одну ногу. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 10 – 12 м. Метание малого мяча на дальность с 3 - 5 шагов разбега.

*Развитие двигательных качеств* — быстроты (специальные беговые упражнения, ускорения), выносливости (длительный бег, бег с препятствиями, круговая тренировка, круговые эстафеты), скоростно-силовых (прыжковые упражнения, многоскоки, броски и метания различных снарядов, набивных мячей).

**Гимнастика. Строевые упражнения** — строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.

*Комплексы ОРУ* в движении, на гимнастической стенке, гимнастической скамейке, с гимнастической палкой, скакалкой, гантелями.

*Висы и упоры* — мальчики: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор, перемахи в упоре, махом назад соскок; передвижение в упоре на руках, махи в упоре, сед ноги врозь, из седа на бедре соскок с поворотом; девочки: наскоки прыжком в упор на нижнюю жердь, соскок с поворотом, размахивание изгибамии, вис лежа, вис присев. Комбинации из освоенных и ранее пройденных элементов.

*Упражнения в равновесии* (на бревне)—повороты на носках в полуприседе, выпады, из стойки поперек соскок прогнувшись. Комбинации из освоенных и ранее пройденных элементов.

*Акробатика* — два кувырка вперед слитно; «мост» из положения стоя с помощью.

Комбинации из освоенных и ранее пройденных элементов.

*Опорные прыжки* — ноги врозь (козел в ширину, высота—100—110 см).

*Развитие двигательных качеств* — координации (ОРУ на месте и в движении, упражнения на гимнастических снарядах, прыжки с гимнастического мостика в длину и глубину, эстафеты и игры с использованием инвентаря и гимнастических элементов), силы (лазание по канату и гимнастической стенке, подтягивание, упражнения в висах и упорах),

скоростно-силовых (опорные прыжки, прыжки со скакалкой), гибкости (ОРУ с повышенной амплитудой, упражнения с предметами и в парах).

**Спортивные игры.** *Баскетбол* — ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и сменой мест; ведение мяча шагом и бегом, с изменением направления и скорости; бросок мяча от плеча с места и после ведения, вырывание и выбивание мяча; комбинации из пройденных элементов в парах, тройках и группах. Учебная игра по упрощённым правилам 3 х 3, 4 х 4.

*Развитие двигательных качеств*—координации (быстрота реакции и перестроения двигательных действий, ориентирование в пространстве), ловкости (подвижные игры с мячами), выносливости (круговая тренировка, эстафеты).

**Лыжная подготовка.** Одновременный двухшажный и бесшажный ход; Подъем «елочкой». Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 3 - 4 км. Бег на лыжах 2 км. Подвижные игры и эстафеты.

*Развитие двигательных качеств* — выносливости (длительное передвижение на лыжах, преодоление подъёмов).

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Разделы программы	7 класс
<b>Знания о физической культуре</b> (История физической культуры. Физическая культура и спорт в современном обществе. Базовые понятия физической культуры. Физическая культура человека.)	В процессе урока
<b>Способы физкультурной деятельности</b>	
Организация и проведение занятий физической культурой	В процессе урока
Оценка эффективности занятий физической культурой	
<b>Физическое совершенствование</b>	
<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>	В процессе урока
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b>	
Легкая атлетика	6
Гимнастика с основами акробатики	7
Лыжные гонки	6
Спортивные игры	14
<b>Всего часов</b>	<b>34</b>

### Календарно-тематическое планирование в 7 классе

№ п/п	Дата/неделя	Тема урока	Кол-во уроков	Планируемые результаты		
				Предметные	Метапредметные	Личностные
1.		<i>Легкая атлетика</i> Метание мяча.	1 урок	бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;	характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
2.		Метание мяча.	1 урок	взаимодействовать со сверстниками при выполнении метания мяча, прыжковых и беговых упражнений	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях
3.		<i>Баскетбол</i> Бросок мяча одной рукой от плеча. Игра.			организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;	
4.		Передачи мяча, ведение. Бросок мяча одной рукой от плеча.	1 урок	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия, выделять отличительные признаки и элементы;	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;	
5.		Передачи мяча, ведение. Бросок мяча одной рукой от плеча после	1 урок	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения		

		ведения. Учебная игра		различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.		
6.		Передачи мяча, ведение. Бросок мяча одной рукой от плеча после ведения. Учебная игра	1 урок			
7.		Тактика защиты и нападения.	1 урок	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях
8.		Тактика защиты и нападения.	1 урок	взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований		
9.		<i>Гимнастика</i> Акробатика. Развитие двигательных качеств (сила, гибкость).	1 урок	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки,		
10.		Акробатика. Развитие двигательных качеств (сила, гибкость).	1 урок	эффективно их исправлять; выполнять акробатические и гимнастические комбинации находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия	организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей

				разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы		
11.		Акробатика. Развитие двигательных качеств (сила, гибкость).	1 урок	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; выполнять акробатические и гимнастические комбинации	организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания
12.		Упражнения на перекладине, бревне	1 урок	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку, отдых в процессе ее выполнения	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях
13.		Упражнения на перекладине, бревне	1 урок	бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.	организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания
14.		Опорный прыжок. Развитие двигательных качеств	1 урок	бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.	общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях
15.		Опорный прыжок.	1 урок		управлять эмоциями при	оказывать бескорыстную

		Развитие двигательных качеств			общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность	помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы
16.		<b>Лыжная подготовка</b> Попеременный двухшажный ход.		представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека	Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества
17.		Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2-3 км.			планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения	оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы
18.		Коньковый ход, подъём, спуск в основной стойке.		представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека	Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества
19.		Коньковый ход, подъём, спуск в основной стойке.		представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека	Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества
20.		Коньковый ход.		представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека	Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и
21.		Коньковый ход.				

22.		<b>Баскетбол</b> Бросок с места, ведение с изменением направления и скорости, учебная игра	1 урок			сопереживания
23.		Бросок с места, ведение с изменением направления и скорости, учебная игра	1 урок	выделять отличительные признаки и элементы выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания
24.		Бросок с места, ведение с изменением направления и скорости, учебная игра	1 урок	соревновательной деятельности	оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами	
25.		Техника броска в кольцо в движении.	1 урок	взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения спортивных игр	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность  оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания

26.		Техника броска в кольцо в движении.	1 урок		управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность  оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания
27.		Техника броска в кольцо в движении.	1 урок		управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания
28.		Техника броска в кольцо в движении.	1 урок	взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения спортивных игр		
29.		Тактика защиты и нападения в игре.	1 урок	взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения спортивных игр		
30.		Тактика защиты и нападения в игре.	1 урок	взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения спортивных игр	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания

31.		<i>Легкая атлетика</i> Прыжки в высоту, развитие двигательных качеств	1 урок	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях
32		Прыжки в высоту, развитие двигательных качеств	1 урок	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
33		Техника эстафетного бега.	1 урок	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания
34		Техника эстафетного бега.	1 урок	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания